



ほんちよう保育園

日	曜	主食	副 食	3時おやつ
1	火	ごはん	豆腐のとろみ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりの酢の物、洋なし缶	牛乳、さつまいもスティック
2	水	ごはん	焼きもちご飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、いんげんのおかかあえ、キウイフルーツ	牛乳、ピザトースト
3	木	めん	冷やし中華、ほうれん草のスープ、バナナ	牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
4	金	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・もやし)、ほっけの照り焼き、小松菜の納豆和え、黄桃缶	牛乳、ハムサンド
5	土	ごはん	中華丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、きな粉ラスク
6	日			
7	月	めん	七夕そうめん、ちくわの二色焼き、鮭チーズおにぎり、もも缶	牛乳、七夕キラキラゼリー
8	火	ごはん	おかず汁、さばの生姜煮、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	牛乳、マカロニきな粉
9	水	めん	ミートスパゲティ、じゃがいもスープ、もも缶	牛乳、いちごフルーチェ
10	木	パン	白菜の豆乳スープ、ポークチャップ、さつまいもマヨサラダ、オレンジ	牛乳、わかめおにぎり
11	金	ごはん	豚汁、さけの塩焼き、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	牛乳、オレンジジュース
12	土		〈ほんちよう祭り〉	
13	日			
14	月	ごはん	ビーフンのスープ、なすの麻婆いため、小松菜のサラダ、オレンジ	牛乳、チーズ蒸しパン
15	火	ごはん	五目みそ汁、カレイの天ぷら、春雨サラダ、もも缶	牛乳、かぼちゃケーキ
16	水	ごはん	夏野菜カレー、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、ヨーグルトパンケーキ
17	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、マセドワーヌサラダ、みかん缶	牛乳、りんごゼリー
18	金	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、ほっけの塩焼き、切干大根ともやしの炒め物、キウイフルーツ	牛乳、フルーツサンド
19	土	ごはん	ハヤシライス、白菜とハムのサラダ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ごまトースト
20	日			
21	月		〈海の日〉	
22	火	ごはん	すまし汁、さばのごま焼き、五目野菜のみそ煮、バナナ	牛乳、みたらし芋もち
23	水	めん	きつねうどん、磯辺さつまいも焼き、牛乳フルーツかんとん	牛乳、コーンマヨトースト
24	木	パン	マカロニスープ、パンプキンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、洋なし缶	牛乳、チーズおかかおにぎり
25	金	ごはん	さつまいも汁、たらこの磯辺焼き、炒り豆腐、キウイフルーツ	牛乳、オレンジゼリー
26	土	ごはん	ねぎ塩豚丼、豆腐すまし汁、オレンジ	牛乳、バナナハードケーキ
27	日			
28	月	ごはん	みそ汁(切干だいこん・さといも)、レバーと芋の甘辛焼き、きゅうりの華風サラダ、バナナ	牛乳、どら焼き
29	火	ごはん	五目みそ汁、白身魚のカレー焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、ポテサラサンド
30	水	めん	みそラーメン、シュウマイ、フルーツカクテル	牛乳、ココアプリン
31	木	パン	ポトフ、てりやきハンバーグ、パスタサラダ、バナナ	牛乳、いちごジャムヨーグルト

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

・**栄養バランス**: 成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



・**食品添加物**: 添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

・**糖分**: 糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

・**脂質**: 油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

・**塩分**: 塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向です。

★おやつの与え方のポイント

・**量**: おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

・**時間帯**: 食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

・**シーン別**: 行事や親戚が集まる「特別」な日は、おおらかな気持ちで楽しみましょう。

・**交互食**に注意: 甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食過ぎにつながります。



食べ過ぎ
依存性
味覚への悪影響
栄養バランスの偏り
胃腸への負担増